

7 СПОСОБОВ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА

Оптимальная двигательная активность



Здоровое питание



Релаксация



Отказ от вредных привычек



Рациональный отдых, включая прогулки на свежем воздухе



Здоровый сон



Гармония в семье и личной жизни

